

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名 (〇は午後おやつ)				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人当り)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべい、 油、こま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、 にんじん、コーン(冷凍)	カレールー、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
3 月	せんべい	ごはん、牛乳、ハンバーグ、 ごまあえ、くだもの	〇しょうゆせんべい、砂糖、すりこ ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 (総)FMハンバーグ、米みそ (赤色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、にんじ ん、えのきたけ	中濃ソース、ケチャップ、し ょうゆ	ヨーグルト せんべい	337.3(400.3) 17.6(15.0) 12.0(7.9) 1.6(1.2)
4 火	ビスケット	ごはん、親子煮、 大根ツナサラダ、くだもの	じゃがいも、〇ホットケーキ 粉、砂糖、ごま油、〇油、米、 ◎ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、鶏、〇つば ね、鶏ひき肉、ツナ油漬 缶、凍り豆腐	グレープフルーツ、だいこん、 にんじん、たまねぎ、きゅう り、もやし、しいたけ、あおの り	しょうゆ、酢、和風だし の素	牛乳 どらやき	411.9(483.2) 22.9(21.1) 14.8(12.6) 1.7(1.4)
5 水	せんべい	ごはん、カレー肉じゃが、 小松菜の納豆あえ、くだもの	じゃがいも、〇コンフレー ク、しらたき、砂糖、油、米、 ◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、 しらす干し	オレンジ、ごま油、にんじ ん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だ しの素、カレー粉	牛乳 コンフレーク	369.8(447.3) 17.3(16.6) 14.7(12.2) 1.9(1.5)
6 木	ビスケット	ごはん、白身魚フライ、 わかめスープ、くだもの	〇じゃがいも、〇片栗粉、パン 粉、油、小麦粉、〇油、〇砂 糖、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、かれい、鶏ひき肉	バナナ、ごま油、コーン(冷 凍)、ねぎ、にんじん、カット わかめ、〇焼きのり	中濃ソース、洋風だしの素、食 塩、〇しょうゆ、こしょう	牛乳 芋おやき	380.3(457.9) 21.9(20.3) 14.9(12.7) 1.4(1.2)
7 金	せんべい	ごはん、牛乳、ナポリタン、 ほうれんそうのさっと煮、 くだもの	〇(総)いちごプリンCa、ス パイ、〇しょうゆせんべい、 油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏ひき肉、(総)無塩せ きポークスライスワイ ナー、油揚げ	ほうれんそう、オレンジ、ホ ールトマト缶詰、たまねぎ、ヒ ーマン、にんじん、エリンギ	ケチャップ、みりん、し ょうゆ、和風だしの素	(総)いちご プリンCa せんべい	431.6(397.2) 17.1(14.8) 16.7(14.0) 1.6(1.3)
8 土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、 ツナあえ、くだもの	〇しょうゆせんべい、砂糖、 米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 (総)FMハンバーグ、ツナ油漬 缶	バナナ、チンゲンサイ、にんじ ん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、し ょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
10 月	せんべい	ごはん、牛乳、厚揚げのそぼろ煮、 ミモザサラダ、くだもの	さつまいも、マヨドレ、〇 (総)Ca&鉄入りきらきらコー ンのおぼしさま、砂糖、片栗 粉、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、生搾 り、鶏ひき肉、卵	オレンジ、たまねぎ、レタス、 にんじん、きゅうり、えのきた け、グリーンピース(冷凍)、 カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風 だしの素、こしょう	ヨーグルト (総)Ca&鉄 きらきらコー ンのおぼし さま	349.2(444.5) 17.5(17.4) 17.4(14.5) 0.9(0.8)
11 火	ビスケット	ごはん、白身魚のコーリンチーソース、 きのこスープ、くだもの	〇米、片栗粉、油、砂糖、ごま 油、米、◎ビスケット	〇牛乳、かれい、(総)無塩せ きシヨルターペーゴン	グレープフルーツ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、ごま油、 えのきたけ、ねぎ、エリンギ、 干しいたけ、にんにく、し ょうが、〇カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、食塩、洋風 スープ	牛乳 おにぎり(わ かめ)	411.2(482.6) 19.6(18.4) 16.2(13.7) 1.6(1.3)
12 水	せんべい	ごはん、マーボー豆腐、 わかめとじゃこのサラダ、くだもの	〇(総)ミニたい焼き、油、砂 糖、ごま油、米、◎しょうゆ せんべい	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 ゆで大豆、しらす干し	バナナ、だいこん、きゅうり、 にんじん、たけのこ(ゆ で)、にら、しいたけ、カット わかめ	マーボー豆腐の素(レトルド パウチ)、酢、しょうゆ	牛乳 (総)ミニた い焼き	399.3(490.2) 19.0(18.4) 17.6(14.5) 1.5(1.2)
13 木	ビスケット	ごはん、中華風卵焼き、 ひじきの炒り煮、くだもの	しらたき、〇お好み焼き粉、 油、砂糖、〇油、片栗粉、は るさめ、ごま油、米、◎ビス ケット	〇牛乳、卵、〇木綿豆腐、ツナ 油漬缶、〇豚ひき肉、ゆで大 豆、凍り豆腐、〇からあげ	キウイフルーツ、〇キャベツ、 にんじん、たまねぎ、しいた け、グリーンピース(冷凍)、い んげん、ひじき、干しいた け、〇あおのり	〇中濃ソース、しょうゆ、酒、 中華だしの素、和風だしの 素	牛乳 ふわふわお 好み焼き	408.2(480.2) 21.5(19.9) 23.4(19.5) 2.3(1.8)
14 金	せんべい	ごはん、焼肉、にら玉スープ、 くだもの	じゃがいも、油、米、〇しょう ゆせんべい、◎しょうゆせん べい	〇シヨア(マスカット)、豚肉 (ロース)、卵、〇いわし(干 し)、(総)無塩せきシヨルター ペーゴン	キウイフルーツ、たまねぎ、 にんじん、にら、しめじ、コー ン(冷凍)、キャベツ、ヒーマ ン、干しいたけ	焼肉のたれ、しょうゆ、洋風 だしの素、食塩	飲むヨーグル ト 小魚 (未測児せん べい)	301.2(427.3) 20.8(19.7) 13.1(10.8) 2.0(1.6)
15 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、〇しょうゆせんべ い、砂糖、油、米、◎しょう ゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、〇ヨーグル ト(加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ	マーボー豆腐の素(レトルド パウチ)、食塩	ヨーグルト せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
17 月	ビスケット	ごはん、牛乳、煮魚、 ブロッコリーの白和え風、くだもの	〇ビスケット、マヨドレ、砂 糖、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、か じき、カツチーズ	バナナ、ブロッコリー、コー ン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風 だしの素、食塩	ヨーグルト ビスケット	331.2(436.2) 20.8(20.2) 13.0(11.4) 1.1(1.0)
18 火	せんべい	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、 きんぴら、くだもの	〇ホットケーキ粉、板こんにゃ く、砂糖、ごま油、〇油、油、 片栗粉、ごま、米、◎しょう ゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、(総)すこ やかブレンドさつまい も	グレープフルーツ、ごぼろ、 キャベツ、トマトピューレ、た まねぎ、ブロッコリー、にんじ ん、しめじ、パセリ	ケチャップ、酒、しょうゆ、洋 風だしの素、食塩、和風だ しの素	牛乳 ホットケー キ	366.4(444.7) 19.2(18.1) 14.4(11.9) 1.6(1.3)
19 水	ビスケット	ごはん、豆腐ハンバーグ、 切り昆布の煮物、くだもの	〇コンフレーク、板こんにゃ く、砂糖、ごま油、油、米、 ◎ビスケット	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 (総)すこやかブレンドさつ まいも	バナナ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、えのきたけ、鶏み ん	中濃ソース、ケチャップ、し ょうゆ、酒、みりん、食塩、和 風だしの素	牛乳 コンフレ ク	378.1(456.2) 17.0(16.4) 16.7(14.1) 1.8(1.5)
20 木	せんべい	ごはん、牛乳、むらくもうどん、 中華きゅうり、くだもの	ゆでうどん、〇米、〇片栗粉、 砂糖、〇ごま油、ごま油、米、 ◎しょうゆせんべい	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、 (総)すこやか冷凍なると巻、 〇しらす干し	バナナ、きゅうり、にんじん、 ねぎ、〇万能ねぎ、干しいた け	しょうゆ、酢、〇しょうゆ、和 風だしの素	じゃこおや き	355.7(310.7) 15.2(12.8) 10.8(8.7) 2.1(1.7)
21 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 もやしサラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、油、片栗 粉、砂糖、ごま、米、◎ビス ケット	〇シヨア(ストロベリー)、牛 乳、豚レバー、(総)無塩せ きローズハム	もやし、グレープフルーツ、 きゅうり、にんじん、しょう が	ケチャップ、しょうゆ、中濃 ソース、酢、酒	飲むヨーグル ト せんべい	359.4(463.1) 21.2(20.6) 13.3(11.5) 1.6(1.4)
22 土	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、油、こ ま、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉 (肩)	ブロッコリー、たまねぎ、バナ ナ、ホールトマト缶詰、にんじ ん、しめじ、グリーンピース(冷 凍)	ハヤシルー、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)
24 月	ビスケット	ごはん、牛乳、チキンカツ、 さつまい、くだもの	さつまいも、〇納豆、油、小 麦粉、パン粉、米、◎ビス ケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏ひ き肉、豚肉(肩)、米みそ(赤色 辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、 だいこん、ねぎ、にんじん、ご ぼろ	中濃ソース、和風だしの素、食 塩、こしょう	ヨーグルト 甘納豆	374.2(462.1) 23.4(22.1) 12.3(10.6) 1.6(1.3)
25 火	せんべい	ごはん、チンジャオロース、 さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、〇マカロニ、砂 糖、油、〇砂糖、片栗粉、米、 ◎しょうゆせんべい	〇牛乳、牛肉(もも)、〇きな 粉	オレンジ、たけのこ(ゆで)、 にんじん、赤ヒーマン、ヒ ーマン、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩、〇食塩	牛乳 マカロニあ べかわ	359.9(439.4) 17.5(16.7) 14.3(11.9) 1.1(0.9)
26 水	ビスケット	ごはん、カレー卵焼き、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべ い、砂糖、油、米、◎ビス ケット	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油 漬缶	バナナ、ミックスベジタブル (冷凍)、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酒、カ レー粉、食塩	牛乳 せんべい	336.7(430.4) 16.2(15.9) 14.3(12.2) 1.3(1.1)
27 木 行事食	せんべい	ごはん、チキンカレー、 中華あえ(ツナ)、くだもの	米、じゃがいも、はるさめ、 ゆでうどん、ごま油、◎しょう ゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬 缶、ゆで大豆	いちご、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、コーン(冷 凍)、きゅうり	カレールー、しょうゆ	牛乳 (総)お祝い いちごゼリー	562.7(472.8) 22.1(18.0) 20.9(16.9) 2.1(1.7)
28 金	ビスケット	ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、 マカロニのクリーム煮、くだもの	〇(総)北海道がほちゃプリン (豆乳クリーム入り)、〇ス ティック(コーン系)じゃがい も、マカロニ、油、砂糖、米、 ◎ビスケット	牛乳、さけ、(総)無塩せ きシヨルターペーゴン、米みそ (赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ	シチュウミックスクリーム、み りん	(総)北海道 がほちゃプリ ン(豆乳クリ ーム入り) お菓子	404.8(492.7) 22.1(20.4) 16.0(14.2) 1.5(1.2)

昭 和 の 日

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～

